

Elternbrief 2.Mannschaft, Nachwuchs März 2015

1. Leistungssport

Leistungssport ist eine aufwendige Sache; sowohl für die Aktiven als auch für die Eltern. Er unterscheidet sich grundsätzlich in einer Sache vom Breitensport: dem Trainingsaufwand. Während im Breitensport meist nur einmal pro Woche trainiert wird um Abzeichen zu erreichen, zielt das leistungsorientierte Training auf eine Verbesserung der Technik und der Teilnahme an Wettkämpfen ab und das durch Training mehrmals pro Woche.

Das durch uns zusätzlich angebotene Trockentraining steht in direktem Zusammenhang zum Schwimmtraining und sollte regelmäßig genutzt werden. Hier können die Aktiven koordinative, kräftigende und konditionelle Fähigkeiten entwickeln und ausbauen, die für das Wassertraining mit entscheidend sind.

Wie oft man in den verschiedenen Gruppen pro Woche trainieren muss, erfährt Ihr bei Eurem jeweiligen Trainer / Eurer jeweiligen Trainerin.

1.1 Leistungssport und Schule

... stehen in keinem Gegensatz zueinander. Oft werden schulische Verschlechterungen mit dem Schwimmen in Verbindung gebracht; dabei ist es meist der Sport, der den Aktiven bei der Bewältigung der alltäglichen Aufgaben hilft.

Als zukünftige Lehrer/in haben Maik und ich Verständnis wenn aufgrund von schulischen Veranstaltungen das Training mal nicht besucht werden kann, wir raten aber von dem Trugschluss „weniger Training = mehr Schule“ ab!

1.2 Zweite Mannschaft und Dienstag Training

Ab sofort werde ich der 2. Mannschaft auch dienstags im Kombibad als Trainer zur Verfügung stehen. Versteht dies bitte als Chance, ein weiteres Training beim Hauptverantwortlichen der Mannschaft zu absolvieren. Auch ist Dienstag der einzige Tag, an dem wir vernünftig Starts üben können!

2. Wettkämpfe

Schwimmwettkämpfe sind keine Fußballspiele. Wer schon mal auf einem gewesen ist, weiß was ich meine; man wartet lang, schwimmt kurz und eine kleine Bewegung ist oft ausschlaggebend für den Verlauf des Rennens.

Doch Wettkämpfe machen auch Spaß! Nicht bei jedem kommt der Ansporn sofort, auf Wettkämpfen den Trainingserfolg einzuheimen. Doch die tolle Atmosphäre und der Zusammenhalt in der Mannschaft machen irgendwann jedem Spaß (dies hat uns wieder der Neptun Cup dieses Wochenende gezeigt).

Nehmt die Gelegenheit an Wettkämpfen teilzunehmen also wahr! Alle Wettkämpfe sind für die Entwicklung der Aktiven wichtig und wurden durch uns Trainer mit Bedacht ausgewählt.

2.1 Kampfrichter

Dadurch, dass der gesamte Nachwuchs dieses Jahr teilweise andere Wettkämpfe schwimmt, als die erste Mannschaft, ergibt sich für uns ein Problem: die Kampfrichter.

Elternbrief 2.Mannschaft, Nachwuchs März 2015

Beim Fußball kann ohne die Schiedsrichter kein Spiel stattfinden – so ist es beim Schwimmen auch. Zeitnehmer, Zielrichter, Wenderichter, Schwimmrichter usw., all diese Positionen müssen durch ehrenamtliche Eltern besetzt werden. Diese Kampfrichter werden durch den Verein gestellt, weswegen wir auf Eure Mithilfe angewiesen sind! Gerne stehe ich Euch im Bad für Rückfragen zur Kampfrichterei zur Verfügung und leite Euch dann an die entsprechenden Verantwortlichen im Verein weiter. Auch habt Ihr die Möglichkeiten Euch direkt an unseren Abteilungsleiter Rudolf Schramm (rudolfschramm@t-online.de) oder an Frank Menzel (nc-menzelfr@netcologne.de), selber Vater zweier Aktiver in unseren Mannschaften und Kampfrichter, zu wenden.

2.2 SVBG Shirt

Um auf Wettkämpfen einheitlich zu erscheinen, wollen wir jeden dazu ermuntern sich das aktuelle Tshirt der Leistungsmannschaften des SVBGs anzuschaffen. Die neue Kollektion findet Ihr ebenfalls als Pdf an diese Email angehängt.

2.3 Neheim

Ein großer Wettkampf, bei dem wir schon seit Jahren vertreten sind, ist das internationale Pflingstschwimmfest in Neheim-Hüsten (Arnsberg). Auch dieses Jahr wollen wir wieder mit möglichst vielen Aktiven anreisen, Gold Medaillen gewinnen, zelten und viel Spaß haben. Die Ausschreibung findet Ihr im Anhang der

Email. Save the date! Wir werden uns schon bald wegen einer festen Anmeldung bei Euch melden.

3. Ernährung

Es lassen sich schwer generelle Aussagen über die optimale Ernährung im Wachstum treffen, umso schwieriger wird dies im Leistungssport. Einige Fakten stehen jedoch (für uns Trainer) fest, und wir wollen sie hier mit Euch teilen.

Generell

- Keine Diät!
- Sowohl Kohlenhydrate (Nudeln, Reis, Brot, Obst, Gemüse usw.)...
- ... als auch Proteine (Fleisch, Fisch, Soja usw.) sind wichtig
- Die Ernährung sollte ausgewogen sein (es darf natürlich auch mal was süßes sein)
- Leistungssportler (gerade im Kindesalter) haben einen erhöhten Bedarf an Nährstoffen und Vitaminen
- Kein Fastfood als Belohnung für erreichte Ziele

Auf und um den Wettkampf

- Nudeln
- Obst
- Baby Gläser (Hipp, Alete usw.)
- Immer gut frühstücken!
- Viel Trinken während des Wettkampfs

Wir Trainer stehen Euch bei Wettkämpfen, aber auch generell für Rückfragen zur Verfügung.